

表演藝術工作者郎祖筠

謙遜的自信造就無敵魅力

創辦春禾表演學堂的知名藝人郎祖筠，雖然在幫經紀公司調教旗下藝人，但她認為魅力是「演」不來的，而光靠說話與肢體訓練也不夠，因為自信和誠懇，才是創造魅力的關鍵。
撰文◎陳培思

表演經驗超過 20 年的郎祖筠，總是有股魔力能抓住觀眾目光，看郎祖筠演戲，讓人大呼過癮，聽郎祖筠演講，沒有人會打瞌睡，只要她一開口說話，就能讓人感到能量飽滿。

許多經紀公司把旗下藝人，送到郎祖筠創辦的春禾表演學堂調教，學習說話或訓練肢體。郎祖筠認為，學表演可獲得快樂的能量，運用到生活上，可以改變個性，但魅力是「演」不來的，唯有自信和誠懇，才是創造魅力的關鍵。

要自信，不要自我感覺良好

「自信絕對不等於『自我感覺良好』，」郎祖筠認為，後者沒有真本事，只好虛張聲勢，忙著告訴別人自己有多厲害，這麼「虛」的人，遲早會露出馬腳。一個有自信的人是懂得「謙遜」的，郎祖筠說，「謙遜不等於把自己矮化，孔雀不開屏，大家都知道牠是孔雀，不用隨時把漂亮的羽毛亮開來。」

自信的風采，來自實力、口碑、成績，不需要成天宣揚自己有多厲害。2000 年郎祖筠演出《梁祝》，創造 4 萬人次觀看紀錄，有人封她「凌波接班人」，郎祖筠認為，「凌波是永遠的梁山伯，即使有後輩，凌波也不需要再站出來提醒大家她的實力，因為沒人撼動得了她的金字招牌。」

郎祖筠認為可從兩個面向檢視，到底是自我感覺良好，或真的被大家喜愛？第一就是「人和」，「一個人不可能得罪所有人，一、兩個人不喜歡你是正常的，但大家都討厭你時，勢必要認真反省。」再者，當你工作量愈來愈少，或總是有人要換組，不想跟你共事，也是要命的警訊。

謙遜待人 無處不受歡迎

郎祖筠一再強調，要做個受歡迎的人，待人處世要切記「謙受益，滿招損」，一個有魅力的人，是充滿自信、但謙遜待人的。

謙遜，是人與人最基本的尊重，無論對任何行業、任何位階的人，基本禮貌都不能忘。郎祖筠有一段時間在中視主持節目，連清潔人員的名字都叫得出來。也因為謙遜，才會對每件事情抱持好奇，才能瞭解各行各業的厲害和辛苦之處，自

然就會產生敬意。

拜在相聲大師吳兆南門下、本身很有說話魅力的郎祖筠認為，「想學說話，先要虛心地多張開嘴巴問，」「提問」是很好的互動，要問什麼、要怎麼問，提問前都必須在腦子裡整理過，不但可訓練組織能力，也能練習口齒表達。而且，被請教的人也會很開心，「自己得到答案，對方得到成就感，是多麼快樂的事！」

郎祖筠的台語是大學才開始學，每次搭計程車時，她會試著用台語念計程車司機的名字，「有次我看到司機名字裡有個『哲』字，實在不知道怎麼念，開口向司機大哥請教，他很驕傲地告訴我，這個音不好發，要我反覆發音跟著他唸，就這樣，我馬上又學到一個新的讀音。」

向嚴長壽與胡志強學魅力

謙遜的態度往往也伴隨著真誠，在郎祖筠眼裡，胡志強就是深具這種魅力的人，他會開自己玩笑，有幽默感、說話風趣，不管面對誰，胡志強總是表現出「你是我的姊妹、你是我的兄弟」的態度，對任何人都一樣，他的笑容不會在轉過頭或下了台就不見，讓人相信他充滿誠意，喜歡和他交往。

另一位郎祖筠眼中的魅力人物則是嚴長壽，不只鎂光燈下的他，任何一個位置的員工都喜歡他，嚴長壽的氣度開闊，不會透出忐忑不安的神情，眼神充滿自信卻和煦溫暖。

郎祖筠認為，一個有魅力的人，人際互動時的特色是：1.眼神堅定不閃爍，2.洋溢放鬆的笑容，而不是僵硬地把嘴角上拉，3.會主動打招呼，而且熱切回應別人。胡志強和嚴長壽都具備了這些條件。

先燃燒自己才能讓人喜愛

無論舞台表演或肢體訓練，郎祖筠教的第一課都是訓練呼吸，「伸手提東西時一定是吸氣，放下東西一定會吐氣，呼吸和肢體動作要協調搭配，」學會讓呼吸去帶動肢體，不必刻意去思考手該擺哪裡，自然會有得宜的動作。

此外，強化自己的感受力，才能夠與人引起共鳴。郎祖筠強調，感受力不只是感覺，而是能夠設身處地、懂得柔和，避免讓人覺得難相處。「你可以試著起床後不睜開眼，把每天盥洗的動作做一遍；一個人不依賴眼睛時，就會打開其他器官，也能感受到盲人生活的辛苦，」郎祖筠指出，具備強烈的感受力，就如同在肚子裡保持熱情，人是互動的，要先燃燒自己才能讓人喜愛。

和鏡子做好朋友

「人人都要有面全身鏡，要和鏡子做朋友，不要只把鏡子當工具，」郎祖筠說，鏡子不只是一要拿來搭配衣服，人難免會有某些不自覺的習慣表情，這時就得依靠

鏡子幫忙，多照鏡子看看自己，有哪些表情或動作是不討喜的。

過去郎祖筠有駝背的毛病，不管爸媽怎麼耳提面命，還是沒辦法改，直到有次經過一面落地窗前，驚覺自己的身影怎麼這麼醜，馬上痛下決定矯正駝背的毛病，「藉由鏡子的幫助，從站、坐、走、表情等面向，調整出好看的體態，也帶給別人好印象。」

為何你講笑話就是不好笑？

說話有魅力，並不需要像播報員一樣字正腔圓，但口齒要清晰，切忌把字都含在嘴裡，「文英阿姨一口台灣國語，但她說話沒有一句讓人聽不懂，說話重在表達清楚，千萬不要吃字。」郎祖筠說，可以藉著說故事來練習表達能力，先增加說話的欲望，仔細描述每天看到的一件事，傳遞給其他人，漸漸就會知道怎樣說話才能引人入勝。

「有些人講笑話就是不好笑，不是因為笑話本身差，而是表達方式有問題，」郎祖筠說，看到一則好笑的笑話，分享給其他人，發現大家笑不出來，就該思考自己的表達方式哪裡出錯，是說話節奏不對，還是敘述的邏輯不對？

郎祖筠也提醒，一定要多看書，拓展眼界的同時，也能讓自己的形容詞彙增加，「沒人喜歡跟什麼都不懂的人說話，有豐厚內涵的人，才能由衷散發魅力。」

(文章來源：Career 職場情報誌 第 416 期)